

Terapi taman erat kekeluargaan

Info

KELEBIHAN BERKEBUN

→ **Sebahagian daripada senaman yang meningkatkan kesihatan kardiovaskular**, sekali gus kurangkan risiko serangan strok. National Institute of Health di Itali, melaporkan aktiviti itu berupaya memberi sumber vitamin D mencukupi kesan daripada cahaya matahari. → **Tingkatkan daya ingatan terutama warga emas.** Pemerhatian sekumpulan jururawat di rumah orang tua di Victoria House and Ballantine Court di Lanarkshire, Selatan Scotland, mendapati penghuni aktif berkebun sihat mental dan fizikal selain kurang mengalami masalah dementia sehingga 36 peratus. → **Sekumpulan pengkaji United Kingdom mendapati lebih 2,800 responden berusia 60 tahun** yang aktif berkebun selama 16 tahun, lebih cergas dan menjalani kehidupan hari tua penuh ceria.

Pereka bentuk landskap perlu memilih spesies pokok sesuai dengan kegunaan.

➔ **Aktiviti** mampu hilang tekanan selepas penat bekerja

Oleh Rozdan Mazalan
rozdan@bh.com.my

Aktiviti pertanian yang menjadi sebahagian daripada kegiatan harian sebenarnya dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan, selain memanfaatkan waktu terluang dengan aktiviti lebih berfaedah.

Usaha ini walaupun nampak kecil, kesannya besar bagi mengumpulkan semua ahli keluarga dalam menjayakan program berkebun walaupun di kawasan laman rumah yang terhad saiznya.

Pensyarah Seni Bina Landskap/Budaya dan Perlakuan Landskap, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Nor Atiah Ismail, berkata aktiviti sedemikian memberi peluang semua ahli keluarga ikut serta dalam memastikan tanaman mereka subur.

Beliau berkata, inisiatif ini sekali gus mengurangkan tekanan selepas penat bekerja.

Katanya, antara punca kehidupan penduduk bandar lebih tertekan berbanding di kampung adalah faktor hubungan dengan alam yang semakin jauh.

"Hubungan alam dan manusia menyumbang kepada pembentukan psikologi dan biologi. Bagi manusia, pembentukan mental yang



Nor Atiah di Taman Botani, Tasik Perdana, baru-baru ini.

sihat diterjemahkan kepada tubuh badan yang cergas," katanya di Taman Botani, Tasik Perdana, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Katanya, aktiviti sedemikian mewujudkan terapi taman dengan pembabitkan seluruh ahli keluarga yang kini semakin kurang dilakukan masyarakat disebabkan kekangan masa. Namun masih belum terlambat untuk memulakannya secara berperingkat.

Nor Atiah berkata, terapi taman sudah lama dipraktikkan masyarakat di kampung sejak, namun ramai tidak menyedari manfaatnya begitu besar.

Beliau berkata, dalam bidang landskap, terapi itu sebahagian daripada elemen asas perlu diberi keutamaan bagi meletakkan ke-

kuatan pada seni bina taman kerana kedua-duanya mempunyai hubungan penting.

Terapi emosi

"Dalam usaha mereka bentuk landskap, pemilihan spesies pokok dengan kegunaannya perlu diambil kira. Bermula proses memegang tanah, menanam pokok dengan jiwa yang tenang melahirkan aura positif untuk melihat pokok berkenaan hidup dengan subur.

"Terapi taman bermain dengan emosi kerana nikmatnya bukan hanya mampu dilihat secara jelas, malah dimanfaatkan seluruh ahli keluarga," katanya.

Tidak dinafikan Nor Atiah berkata, setiap manusia terdedah kepada teknologi digital yang secara

[FOTO NIK HARIFF HASSAN/BH]



Antara pokok herba ditanam guna konsep 'Edible Garden' di Taman Botani, Tasik Perdana.

tidak disedari menyebabkan berlaku ion negatif dalam badan.

"Ion negatif adalah agen tidak sihat untuk tubuh kerana mendatangkan pelbagai penyakit. Di sinilah hikmahnya kenapa Allah meletakkan perlu ada hubungan antara manusia dengan alam.

"Secara saintifik, tanah mempunyai komponen penting memerangkap ion negatif dalam badan. Apabila seseorang memegang tanah ion negatif dalam badan diserap terus ke dalam tanah.

"Kesan ini mengurangkan tekanan dan mengawal emosi yang tidak stabil yang sekali gus menenangkan fikiran," katanya.

Selain itu, dari aspek pendidikan pula, Nor Atiah berkata, terapi taman membuatkan individu lebih sensitif, selain berupaya mendidik anak supaya lebih peka kepada persekitaran.

Beliau berkata, usaha ini berupaya membantu anak istimewa kategori autisme memberi tumpuan kepada sesuatu benda. Beri setiap kanak-kanak ini satu pokok dan mereka akan menjaga dengan baik untuk melihat perkembangan pokok itu setiap hari.

"Terapi taman setiap rumah memberi perlambangan kepelbagaian budaya setempat. Setiap rumah memiliki pokok yang menggambarkan bangsa dan budaya, malah turut menyumbang kepada perkongsian budaya etnik yang menjadi akar perpaduan.

"Sebagai contoh, jika sebelum ini hanya kaum India menanam pokok kari di rumah, kini boleh dikatakan semua rumah tidak kira bangsa sudah menanam pokok itu untuk kegunaan harian," katanya.